



YOGA  
IM  
WESTEND



## Deine Auszeit im Alltag: Sanftes Hatha-Yoga für Wohlbefinden und Ruhe

Dieser Yoga-Kurs betont achtsame Bewegungen und den liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper im Einklang mit dem Atem. Jede Stunde widmet sich einer spezifischen Körperregion, wobei der Fokus je nach Stundenthema variiert.

Bei diesem Kurs steht die Förderung eines achtsamen und respektvollen Umgangs mit sich selbst und dem eigenen Körper im Mittelpunkt.

- **Kostenlose Teilnahme**

- **Anmeldung und Infos:**

Im Familienzentrum Westend  
Lucie-Kurlbaum-Beyer Platz 4  
35578 Wetzlar

 0151 21722629

 familienzentrum@caritas-wetzlar-lde.de

- **Kursleiterin:** Steffi Gisse

(Physiotherapeutin, Yogalehrerin)

- **Montags** von 11:00 Uhr - 12:00 Uhr vom 25.08. bis zum 29.09.2025

- **Treffpunkt:** Anbau der Fun-Sporthalle im Westend